

Guía de Cuarentena para el Hogar y para Contactos Cercanos (Actualizada 21 de sep. 2020)

La **Cuarentena** es para las personas que estuvieron expuestos a alguien con COVID-19 pero no han desarrollado ellos mismos ningún síntoma de COVID-19[†] Esto previene el contagio de COVID-19 al pedirles a las personas que *podieran* estar infectadas aislarse de otros hasta que se aseguren que no tienen COVID-19.

Si usted **vive en la misma casa** con alguien con COVID-19, o si usted **estuvo en contacto cercano (dentro de 6 pies por más de 10 minutos)** con alguien con COVID-19, debe permanecer en **cuarentena en casa por 14 días**.

“Quedarse en cuarentena” significa que usted debe:

- **Apartarse de la persona (o personas) enferma(s) en su hogar**, si usted vive con la persona(s) con COVID-19.
- **Quedarse en casa por 14 días** después de haber tenido contacto con la persona con COVID-19, excepto para obtener cuidado médico esencial, recetas médicas, y alimento. Esto incluye:
 - **No usar transportación pública, compartida o taxis**
 - **No ir al trabajo, a la escuela, o áreas públicas**
 - **Si usted trabaja en un servicio esencial* y no tiene ningún síntoma** consistente con COVID-19 y debe ir a trabajar durante la **cuarentena** de 14 días, **usted debe usar una mascarilla facial de tela** cuando se encuentre dentro de los 6 pies de distancia de otras personas o monitorear sus propios síntomas.
- **Lavarse las manos** y evitar tocarse los ojos, nariz, o boca Y cubrirse la tos y estornudos
- **Evitar compartir artículos del hogar** como platos, vasos, utensilios, y ropa de cama.
- **Limpiar a diario** las superficies usadas frecuentemente (mesas, manijas, enchufes de luz, mostradores, escritorios, teléfonos, teclados, inodoros, etc.)
- **Llamar con anticipación** antes de acudir a cualquier cita médica, y decirle a su proveedor de atención médica sobre su contacto cercano con una persona con COVID-19.
- **Monitorear su temperatura y síntomas** por 14 días después de su último contacto con una persona con COVID-19.

Si usted desarrolla síntomas consistentes con COVID-19¹ durante la **cuarentena**, usted debe:

- **Hacerse la prueba de COVID-19** con una prueba de PCR o antígeno (prueba de hisopo) en un centro de salud u otro sitio de pruebas.
- **Siga las instrucciones** de la **Guía de Aislamiento en su Hogar** en www.Maricopa.gov/HomelsolationGuide lugar de estas instrucciones de **cuarentena**.

Si usted tuvo COVID-19 anteriormente (confirmado con una prueba de PCR o antígeno) y estuvo expuestos después a alguien con COVID-19 **dentro de los 3 meses de su prueba original** Y es asintomático, **no** necesita estar en cuarentena.

*Los servicios esenciales están definidos en la Orden Ejecutiva del Gobernador Ducey https://azgovernor.gov/sites/default/files/eo_2021.pdf

¹Los síntomas consistentes con COVID-19 pueden ser de leves a severos e incluyen:

- | | | |
|------------------------------------|--|----------------------|
| • Tos | Dificultad para respirar | Fiebre o escalofríos |
| • Dolores musculares o corporales, | Dolor de cabeza | Fatiga |
| • Náusea o vomito, diarrea | Dolor de garganta, congestión o flujo nasal, | Dolor de garganta, |

Revise [CDC](https://www.cdc.gov) para los síntomas más recientes.